



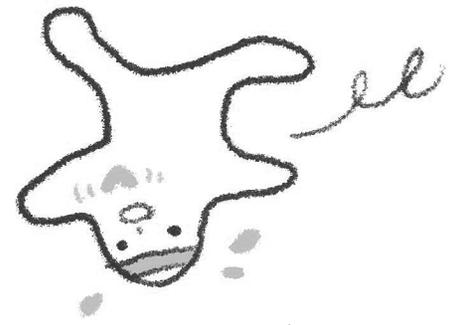
**Interocepción** es estar consciente de las sensaciones internas o el conocimiento de la conexión entre la mente y el cuerpo

**Las herramientas ven lo que nosotros no podemos**

El proceso de entender la conexión entre la mente y el cuerpo se llama **interocepción**.

La tecnología ayuda a hacer nuestros procesos invisibles más visibles. ¡Los sensores pueden usar luz y electricidad para "ver" el bombeo de nuestro corazón, nuestra respiración y que tanto hemos sudado!

Podemos usar la tecnología para mejorar nuestra interocepción.



### La Mente y El Cuerpo

**Cierra los ojos y respira profundo.**

¿Nota algo cambiando en su cuerpo?

¿Su corazón empieza a latir más despacio?

¿Su estado de ánimo cambia de alguna manera?

**Nuestras mentes están conectadas a nuestros cuerpos.**

Nuestros pensamientos y emociones pueden afectar las diferentes partes de nuestros cuerpos. Pueden cambiar nuestro ritmo cardíaco, nuestra respiración e incluso la manera en que se siente nuestra piel.

Algunas veces notamos estas sensaciones, pero la mayoría del tiempo pueden ser invisibles para nosotros.



#### La Respiración

Los sensores miden los pequeños movimientos del pecho o la manera en que el aire entra y sale de la nariz/boca.



#### El Ritmo Cardíaco

Una herramienta alumbra una luz sobre nuestros vasos sanguíneos. Los sensores miden la cantidad de luz que es reflejada.



#### La Humedad de la Piel

Una herramienta manda electricidad a lugares, esto puede decirnos cuánto hemos sudado!

**PLIX** EN ESPAÑOL

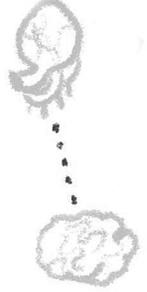
# (In)visible Self

### Entenderse a Si Mismo

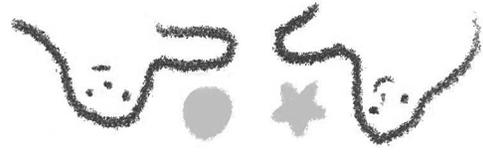
**Imagine formas de mejorar su propia interocepción.**

¿Que mediría?

¿Cómo usaría la información para ver mejor la conexión entre la mente y el cuerpo?



¿Quisiera compartir sus emociones con las personas a su alrededor?



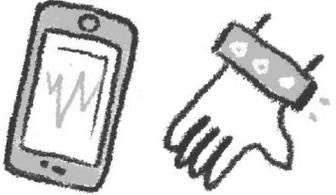
¡Remézcle esto!  
CC BY-SA 4.0

Este zine fue creado por el grupo MIT Media Lab Public Library Innovation Exchange (PLIX) y Caitlin Morris, una investigadora en el grupo de Fluid Interfaces.

Más ideas:  
[plx.media.mit.edu/activities](http://plx.media.mit.edu/activities)

**Crea un aparato de baja tecnología que se pueda poner y que toma nota de, expresa o comunica algo sobre su estado emocional/fisiológico.**

Piensa sobre la información que entra y sale. ¿Cómo se vería su estado interno si fuera una pintura o un sonido/una canción?



¿Cómo mejoraría una herramienta que ya existe?

Imagina y crea un prototipo de una herramienta, sensor o aparato que sea imposible con la tecnología moderna.

Comparta su experiencia haciendo esta actividad por Twitter o Instagram y etiquétanos **@heyplx**

[plx.media.mit.edu](http://plx.media.mit.edu)